



Kleidung: USA PRO  
www.usapro.co.uk - usapro@gabel.net

## Stretching

Jeder körperlichen oder sportlichen Betätigung müssen Stretchingübungen vorausgehen, wobei die Muskeln gestreckt (je länger sich die Muskeln dehnen, umso mehr können sie sich zusammenziehen und umso wirksamer ist die Übung) und außerdem Gelenkmobilität und Beweglichkeit gefördert werden. Die Streckübungen zielen auf das Erreichen einer Ausgangsposition ab, in der es gilt, ohne zu federn, zu verharren. Federn würde einen Streckreflex auslösen, der anstatt eines Dehnungs - einen Anspannungs- bzw. Kontraktionsbefehl an den Muskel überträgt. Beim Stretching fördern die Stöcke das Gleichgewicht und sorgen für eine optimierte Positur und das Einhalten der gewünschten Endstellung.

## Aufwärmung

Nach dem Stretching können Sie die Muskulatur mit Aufwärmübungen in Gang bringen und fließendere, aber vor allem beschwingtere Schritte einlegen, die nicht nur die Beinmuskeln, sondern auch die Arm- und Rumpfmuskulatur ansprechen. Optimale Resultate werden während der Aufwärmung durch die Einhaltung der korrekten Positur erreicht, weil auf diese Weise nicht nur das betroffene Muskelsegment beansprucht wird, sondern die Körpermuskulatur in toto zum Gelingen der Bewegung beiträgt. Dabei können Ihnen die Stützstöcke behilflich sein.

## Kraftprogramm

Im Stride Fitness Program sind spezifische Übungen vorgesehen, mit denen sowohl die gesamte Muskulatur als auch einzelne Muskelgruppen gezielt angesprochen werden. Das Krafttraining ist zum Abschluss einer Stride Sitzung empfohlen. Die Stützstöcke fördern das Gleichgewicht und helfen, die korrekte Positur während der Übungen beizubehalten. Da bei sämtlichen Übungen ausschließlich eine natürliche Belastung erfolgt, bewirkt dieses Training keine auffällige Zunahme der Muskelmasse, sondern in erster Linie die Tonussteigerung der einzelnen Muskelgruppen und eine allgemeine Straffung.

INCHES	CM	INCHES	CM
37"	110	30"/32"	75/80
3'1"	120	32"/34"	80/85
4'3"	130	34"/36"	85/90
4'7"	140	38"/40"	95/100
4'11"	150	40"/42"	100/105
5'3"	160	42"/44"	105/110
5'5"	165	44"/46"	110/115
5'7"	170	46"/48"	115/120
5'9"	175	48"/50"	120/125
5'11"	180	50"/52"	125/130
6'1"	185	52"/54"	130/135
6'3"	190	54"/56"	135/140



Hintere Muskelkette von Schenkel und Schultern



Wirbelsäule



# Stretching

# Aufwärmung



Armstrecker und Beine



# Kraftprogramm



3899000100009

www.stride-walkfit.net



GABEL s.r.l.  
Via Tagliamento 11 - 36056  
Tezze sul Brenta (VI) ITALY  
Tel. +39 (0424) 561144 - Fax +39 (0424) 561266  
www.stride-walkfit.net - stride@gabel.net